

## **Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului la clasa a IX-a în anul școlar 2021-2022**

**Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ**

**BUCUREȘTI, 2021**

**Notă: Prezentul document se aplică la toate clasele a IXa de liceu tehnologic special, indiferent de domeniul de pregătire profesională.**

## I. INTRODUCERE

Curriculum-ul școlar de Educație fizică și sport pentru clasele a IX-a destinat liceelor tehnologice speciale, trebuie să țină cont de faptul că această formă de școlarizare constituie parte a învățământului obligatoriu de zece clase, echivalentă ciclului inferior al învățământului liceal. Din această perspectivă, în proiectarea prezentului document au fost avute în vedere următoarele aspecte: structura curriculum-ului național pentru învățământul liceal de 10 clase și învățământul liceal elevii cu dizabilități; logica internă și stadiul actual de evoluție a științei educației fizice și sportului școlar; experiența practică pozitivă în domeniul educației fizice și sportului în învățământul liceal și liceal tehnologic; aportul disciplinei la creșterea performanțelor elevilor în vederea prestării activităților specifice integrării socio-economice.

În aceste condiții, programele școlare de Educație fizică și sport pentru clasele a IX-a destinate Liceului tehnologic special, trebuie să răspundă următoarelor cerințe: înzestrarea elevilor cu sistemul de cunoștințe, abilități și atitudini specifice, necesare îndeplinirii standardelor curriculare de performanță proprii finalizării învățământului de 10 clase și continuării studiilor în ciclul superior al liceului; asigurarea contribuției specifice la realizarea integrării socio-economice ulterioare, în funcție de dizabilități.

Competențele specifice expectate cu precădere sunt:

- menținerea stării optime de sănătate a elevilor;
- capacitatea de adaptare la condițiile variate de mediu și la condițiile specifice exercitării viitoarei profesii;
- capacitate motrică generală la nivel adaptativ;
- particularități morfologice și funcționale armonizate cu specificul vârstei și sexului elevilor;
- interes constant al elevilor pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor, în scop de fortificare a organismului, de compensare a eforturilor depuse cotidian;
- dizabilități fizice și de psihomotricitate ameliorate/compensate/corectate, în interdisciplinaritate cu activitatea de kinetoterapie;
- capacitate de practicare a unor discipline/probe sportive;
- capacitatea de a acționa în echipă, a spiritului competitiv și a atitudinii de fair-play.

Aplicarea programei va avea un caracter circular, competențele prevăzute fiind reluate anual de la nivelul evaluat al competențelor la sfârșitul anului școlar parcurs anterior și începutul anului școlar în curs.

Alocarea orelor de Educație fizică și sport în cadrul liceului tehnologic special la nivelul clasei a IX-a este următoarea:

Nr. crt.	Nivelul de școlaritate	Filiera/ Profilul	Disciplina de învățământ	TC	CD	TC + CD	CDȘ
1.	Liceul tehnologic special	Tehnologică	Educație fizică	2	–	2	–

## **II. PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ**

Planificarea unităților de învățare va avea ca punct de plecare studierea programelor școlare din clasele 0-VIII.

Planificarea activităților de educație fizică se va realiza pe baza evaluării inițiale realizate la intrarea în clasa a IX-a de profesorul de educație fizică (măsurători antropometrice și testarea capacității motrice și psihomotrice prin teste specifice) pe parcursul primelor 3 săptămâni de la începerea clasei a IX-a.

Propunem realizarea unui grafic anual de eșalonare a unităților de învățare, pe baza căruia se va redacta planificarea unităților de învățare. Redactarea graficului anual/semestrial de eșalonare a unităților de învățare/ Planificarea va ține cont de nivelul de dezvoltare fizică, a capacității motrice și de achiziție a cunoștințelor de practicare independentă a activității de educație fizică și sport.

În redactarea planificării se vor avea în vedere constatările echipei interdisciplinare care a evaluat existența unor dizabilități fizice sau de psihomotricitate, profesorul de educație fizică lucrând în strânsă colaborare cu profesorul kinetoterapeut.

Investigarea dorințelor manifestate de copii și familiile acestora, precum și condițiile climatice și de tradiție ale locului sunt de asemenea necesare.

Prin planificările unităților de învățare se va ține cont de eterogenitatea colectivelor de elevi, sub aspectul dezvoltării fizice, motrice/psihomotrice și al dizabilităților fizice constatate. Va fi obligatoriu menționată o rubrică în care se vor trece elementele de individualizare/personalizare a procesului.

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ  
2021-2022**

**Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ**

**Clasa a IX-a Învățământ liceal tehnologic special – 2 ore/săptămână**

**NR TOTAL ALOCAT ORELOR DE STUDIU – 35 SĂPTĂMÂNI**

**NR TOTAL STAGII DE PREGĂTIRE PRACTICĂ COMASATĂ – 2 SĂPTĂMÂNI**

**Semestrul I:** 14 săptămâni cursuri (13 septembrie 2021 – 22 decembrie 2021)

**Semestrul al II-lea:** 23 săptămâni cursuri (10 ianuarie 2022 – 1 iulie 2022)

**Săptămâna ”Școala Altfel”:** 8 aprilie 2022 – 14 aprilie 2022

Unitatea de învățare	luna	Septembrie			Octombrie				Noiembrie				Decembrie			Ianuarie				Februarie				Martie						Aprilie				Mai					Iunie																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	săpt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	31	32	33	34	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	lecția	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28		30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54		58	60	62	64	66	68	70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	Măsurători specifice	LECTII TEORETICE														VACANȚĂ	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Indicatori specifici	~															~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Indicii funcționali și determinarea acestora	~															~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	* Modelul dezvoltării fizice armonioase																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

[illegible]

MINISTERUL EDUCAȚIEI  
CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE  
ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL TEHNOLOGIC SPECIAL

Unitatea de învățare	luna	Septembrie			Octombrie				Noiembrie				Decembrie				Ianuarie				Februarie				Martie				Aprilie		Mai				Iunie				
	săpt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	31	32	33	34	35	
	lecția	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28		30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54		56	58	60	62	64	66	68	70	
Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	Modalități de prevenire/aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale	LECȚII TEORETICE																																					
	Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play																																						
	Regulamentele disciplinelor sportive																																						
Culturalitate	Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport	LECȚII TEORETICE																																					
	Valori sportive etalon în diferite discipline sportive																																						
Calități motrice	Probe de determinare a nivelului calităților motrice	LECȚII TEORETICE																																					
	Procedee metodice specifice dezvoltării fiecărei calități motrice																																						
Săptămâna activităților extracurriculare și extrașcolare																																							
VACANȚĂ																																							
VACANȚĂ																																							

[illegible]

MINISTERUL EDUCAȚIEI  
CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE  
ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL TEHNOLOGIC SPECIAL

Unitatea de învățare	luna	Septembrie			Octombrie				Noiembrie				Decembrie			Ianuarie			Februarie				Martie				Aprilie			Mai				Iunie		
	săpt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5	6	7	28							29	30	31	32	33	34	35
	lecția	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70
Jocuri sportive	Baschet	X	X	X	X	X	X	X															X	X	X	X	X			X	X	X	X	X		
	Fotbal																																			
	Handbal																																			
	Volei									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																	
	**Torbal																																			
	**Goalbal																																			
Discipline sportive alternative	Badminton																																			
	Cicloturism																																			
	Dans sportiv																																			
	Dans folcloric																																			
	Gimnastică ritmică																																			
	Înot																																			
	Korfball																																			
	Oina																																			
	Orientare sportivă																																			
	Patinaj																																			
	Rugby																																			
	Sanie																																			
	Schi alpin																																			
	Schi fond																																			
	Sport aerobic																																			
	Șah																																			
	Tenis de masă																																			
	Trânta																																			
EVALUARE										▲				▲		▲		▲															▲			▲



MINISTERUL EDUCAȚIEI  
CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE  
ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL TEHNOLOGIC SPECIAL

**Legenda:**

- X: temă principală
- ...: temă secundară
- ~ : temă cu caracter permanent
- ▣:: parcurs aplicativ
- ▲ : evaluare sumativă

**NOTĂ:**

Eșalonarea anuală a unităților de învățare este concepută grafic pentru un an școlar, cu evidențierea pe semestre, pentru unități școlare care au condiții adecvate/optime de desfășurare a activităților de educație fizică și sport (terenuri de sport, sală de sport, dotare cu aparatură și instalații).

Acest model poate fi adaptat situațiilor specifice din fiecare unitate de învățământ, cu modificarea ponderii unor activități în funcție de anotimp, spațiu de desfășurare, dotări.

Planificarea unităților de învățare se va face separat, pe fiecare unitate, indicându-se la observații și aspectele specifice generate de eterogenitatea colectivelor, nivelul de dezvoltare motrică al copiilor, eventualele dizabilități fizice întâlnite. În acest sens, este indicat să se consulte și Planul individual de intervenție realizat de profesorul kinetoterapeut.

EXEMPLU:

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ

### PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE

Unitatea de învățământ: .....

Anul școlar:

Cadrul didactic: .....

**CLASA a IX-a**

**UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: ATLETISM - ALERGAREA DE VITEZĂ CU START DE JOS**

*Număr de lecții alocate: 4 lecții*

*Săptămâna de aplicare: 5-8*

Nr. lecției	Săpt. de aplicare	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare/ observații
					Timp alocat	Materiale utilizate	
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.
1.	5	1.2. 3.1. 5.1.	Exerciții din școala alergării Pasul alergător lansat de viteză	- receptarea explicațiilor și demonstrațiilor profesorului - exersarea alergării cu joc de gleznă, a alergării cu pendularea gambei înapoi și a alergării cu genunchii sus, pe loc și din deplasare - exersarea în perechi a alergării cu creșterea treptată a vitezei de alergare și revenire la alergare ușoară - exersarea individuală și în perechi a pasului alergător lansat de viteză pe distanța de 20-30 m, cu plecare din alergare ușoară, la semnal sonor - receptarea indicațiilor metodice și a corectărilor transmise de profesor	10'-12'	- fluier - cronometru	Observare sistematică
2.	6	1.2. 3.1. 5.1.	Startul de jos și lansarea de la start Pasul alergător de accelerare	- receptarea explicațiilor și demonstrațiilor profesorului - exersarea frontală a startului de jos, folosindu-se comenzile specifice - exersarea pe grupe de 4 elevi a startului de jos și a lansării de la start, la comandă, pe distanța de 10-20 m - exersarea individuală și în perechi a alergării accelerate pe distanța de 20-30 m cu atingere vitezei maxime și menținerea acesteia pe o distanță de 10-15 m, urmată de	10'-12'	- fluier - cronometru	Observarea alternativă

MINISTERUL EDUCAȚIEI  
CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE  
ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL TEHNOLOGIC SPECIAL

				reducerea treptată a vitezei - receptarea indicațiilor metodice/precizărilor și a corectărilor transmise de profesor - exersare în condiții de întrecere			
<b>01.</b>	<b>02.</b>	<b>03.</b>	<b>04.</b>	<b>05.</b>	<b>06.</b>	<b>07.</b>	<b>08.</b>
3.	7	1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 5.1.	Startul de jos și lansarea de la start Pasul alergător de accelerare Sosirea	- receptarea explicațiilor și demonstrațiilor profesorului - exersarea startului de jos pe perechi la comandă, pe distanța de 20 m - exersarea alergării accelerate pe distanța de 30-40 m, cu aplecarea trunchiului înainte la final și trecere peste linia de sosire - receptarea indicațiilor metodice și a corectărilor transmise de profesor - exersarea în condiții de întrecere a alergării de viteză pe distanța de 50 m, cu start de jos	10'-12'	- fluier - cronometru	Observarea alternativă
4.	8	1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 5.1.	Startul de jos și lansarea de la start Pasul alergător de accelerare Sosirea	Alergare de viteză pe distanța de 50 m, cu start de jos	10'-12'	- fluier - cronometru	Evaluare sumativă

**NOTĂ:**

01. „Proiectarea unității de învățare” este un exemplu, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu instalații și aparatură sportivă.
02. Acest document de planificare este un „model” pe care cadrele didactice îl pot folosi așa cum este elaborat sau pe care îl pot adapta condițiilor de lucru existente în unitatea de învățământ.
03. Cadrele didactice au obligația să elaboreze astfel de documente pentru toate unitățile de învățare existente la nivelul clasei a IX-a.

### **III. EVALUAREA GRADULUI DE ACHIZIȚIE A COMPETENȚELOR ANTERIOARE**

Eventuala consultare a portofoliului individual al copilului din ciclul primar și mai ales gimnazial, ar fi benefică. Profesorul d educație fizică ar putea extrage din acest portofoliu aspectele menționate despre parametri fizici, capacitatea de manifestare a motricității (calități și deprinderi motrice), disponibilitatea la efort a copilului, ramurile de sport preferate la sfârșitul fiecărui ciclu, nivelul dezvoltării abilităților utilitar aplicative.

Dacă acest portofoliu nu există, evaluarea inițială va sta la baza realizării Graficului anual/ semestrial de eșalonare a unităților de învățare destinate formării/dezvoltării /consolidării calităților motrice, priceperilor și deprinderilor motrice și utilitar aplicative și însușirii cunoștințelor pentru practicarea independentă a activităților motrice/ Planificarea calendaristică, cu actualizarea periodică a acțiunii educative în funcție de rezultatele obținute cu fiecare caz în parte.

Evaluarea se va realiza la educație fizică pe structura SISTEMULUI UNITAR DE VERIFICARE ȘI APRECIERE a calităților motrice, priceperilor și deprinderilor motrice și utilitar aplicative și cunoștințelor de practicare independentă a activităților motrice/sportive. Acest sistem unitar trebuie adaptat condițiilor fiecărei dizabilități în parte. La această evaluare se adaugă rezultatele măsurătorilor antropometrice și evaluarea dezvoltării psihomotricității și a existenței unor dizabilități fizice, efectuată de echipa interdisciplinară pentru kinetoterapie.

### **IV. RECOMANDĂRI PENTRU CONSTRUIREA NOILOR ACHIZIȚII**

#### **1.Competențe generale expectate**

1. Stare de sănătate, creștere și dezvoltare fizică și capacitate motrică la nivelul adecvat/optim specific vârstei de școlarizare/calendaristice și posibilităților de recuperare specifice dizabilității;
2. Potențial fizic și motric dezvoltat cel puțin la nivelul cerințelor minimale integrării socio-profesionale a elevilor;
3. Cunoștințe și deprinderi de practicare independentă a exercițiilor sportive pentru a avea abilitatea de a organiza/practica competițional/independent exercițiile fizice și sporturile în conformitate cu interesele și nevoile personale, în funcție de dizabilitate și gradul acesteia;

#### **2.Sugestii metodologice**

Organizarea activității de educație fizică și activități sportive de către profesor va ține cont de indicațiile metodice specifice tipului și gradului de dizabilitate ( a se vedea indicațiile specifice categoriei de dizabilități).

Profesorul va prevedea prin proiectul didactic modalități de personalizare, specifice fiecărui elev din clasă în parte, luând în considerare gradul dizabilității, nivelul dezvoltării fizice,

nivelul de dezvoltare a calităților și deprinderilor motrice și nivelul cunoștințelor achiziționate anterior. Volumul și intensitatea efortului vor fi dozate corespunzător dizabilității și gradului acesteia.

La redactarea graficului anual/semestrial al planificării unităților de învățare se va ține cont de nevoia de descongestionare a lecțiilor, fiind programate lecții cu una sau cel mult două teme și momente scurte de concentrare sau efort maximal.

Competențele expectate și mijloacele propuse au un caracter orientativ. Vor fi selectate acele exerciții/ mijloace și sporturi/activități sportive care pot să fie aplicate în funcție de capacitatea de manifestare motrică a fiecărui copil.

Este important să se acorde o atenție mare exercițiilor de pregătire a organismului pentru efort, exercițiilor pentru dezvoltare fizică și motrică generală, de corectare și compensare a unor dizabilități fizice și atitudini deficitare, de revenire după efort și relaxare și dezvoltării capacității elevilor de a practica corect și independent aceste exerciții. Practicarea elementelor din jocurile sportive vor avea un caracter individual, funcție de posibilitățile manifestate de elevi.

Dezvoltarea priceperilor și deprinderilor utilitar aplicative pentru creșterea gradului de independență și a gradului de integrare socio-profesională a elevilor trebuie să fie permanent în atenția profesorului.

Profesorul de educație fizică va efectua exerciții de adaptare/obișnuire a copiilor cu activități derulate sub formă online în vederea efectuării de activități recuperatorii și în condiții de absență fizică a specialistului (conducerea activității prin prezentarea făcută de profesor pe un ecran sau laptop în fața copilului (demonstrare, explicații), obișnuirea copilului cu explicații audio-video, dezvoltarea capacității de autoorganizare a copilului, indicarea modalităților de organizare a spațiilor de acasă pentru ușurarea desfășurării activităților etc.)

### **3.Exemple de activități de învățare propuse**

#### **3.1.Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase**

- Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice;
- Dizabilități fizice: cifoasă, lordoză, cifo-lordoză, scolioză, umeri asimetrici, stern înfundat, picior plat;
- Exerciții de prelucrare selectivă a aparatului locomotor;
- Complexe de dezvoltare fizică (libere, cu obiecte portative, cu și la aparate, pe fond muzical);
- Corectarea posibilelor influențe negative ale activităților preponderent sedentare.

#### **3.2.Selectări/conceperii și exemplificări practice de mijloace și metode pentru:**

- prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;
- realizarea unui complex de exerciții de înviorare;
- realizarea unui complex de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent.

#### **3.3.Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.**

#### **3.4.Exerciții de educare a actului respirator și igienă personală:**

- în condiții de repaus;
- în eforturi moderate;
- în eforturi cu intensități variabile;
- în eforturi de durată;
- în eforturi statice și dinamice;

- în condiții atmosferice diferite;
- în mediu poluat.
- activități practice desfășurate în condiții variate de mediu
- măsuri de relaxare și de revenire după efort
- măsuri de igienă personală înainte și după efort

### 3.5. Calități motrice de bază

- Viteză: viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili, viteză de execuție, viteză de repetiție, viteză de deplasare; viteză în regim de îndemânare; viteză în execuția unor structuri motrice frecvente
- Îndemânare: îndemânare în manevrarea de obiecte; în coordonarea acțiunilor (individual, în perechi, cu parteneri, față de adversari); în realizarea structurilor motrice specifice diferitelor solicitări;
- Forță: forță dinamică segmentară; forță explozivă; forță în regim de cedare; forță în regim de rezistență; forță statică cu rezistență;
- Rezistență: generală și specifică, aerobă și anaerobă; în regim de îndemânare, în regim de viteză, în regim de forță (rezistență musculară locală)

### 3.6. Deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative

- Ștafete cuprinzând: mersul, alergarea, săritura, aruncarea, prinderea, cățărarea
- Parcursuri aplicative cuprinzând: echilibru, târâre, transport, tracțiune-împingere, cățărare-coborâre, escaladare-coborâre
- Ștafete și parcursuri aplicative incluzând deprinderile motrice de bază și utilitar-aplicative.

Structuri motrice cu eforturi care presupun: manevrări de obiecte, ambidextrie (în regim de viteză de execuție), ridicări, mențineri, transport, depuneri de obiecte (în regim de forță); acțiuni motrice de diferite intensități cu durată prelungită; acțiuni motrice caracterizate de efort static

### 3.7. Prevenirea/corectarea/compensarea/ameliorarea unor dizabilități fizice/posturi viciate și formarea deprinderii de practicare sistematică a exercițiului fizic:

- Măsuri de prevenire; mijloace de corectare;
- Exerciții corective pe categorii de dizabilități;
- Programe de înviorare;
- Programe de fitness
- Selectări/conceperii și exemplificări practice de mijloace și metode pentru: dezvoltarea forței principalelor grupe și lanțuri musculare; dezvoltarea rezistenței organismului la efort; menținerea mobilității articulare și a supleței musculaturii; prevenirea instalării sau corectarea unor abateri de la postura corectă;
- Programe de activitate motrică independentă zilnică și săptămânală.

### 3.8. Discipline sportive:

- Atletism - alergarea de viteză cu start de jos - alergarea de rezistență - săritura în lungime cu 1 ½ pas în aer - aruncarea greutății
- Gimnastică - elemente acrobatice statice: cumpăna, podul, stând pe omoplați- elemente acrobatice dinamice: rostogoliri înainte și înapoi; răsturnare laterală; - răsturnare lentă înainte-înapoi – fete; stând pe mâini cădere în pod – fete. - exercițiu liber ales la sol - sărituri la aparate: săritură la capră: în sprijin depărtat peste capră; - complex de gimnastică aerobă;
- Jocuri sportive: **Baschet** - pasarea mingii cu două mâini, de la piept, de pe loc și din deplasare - pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare - prinderea, oprirea în unu/doi

timpi, pivotarea și protecția mingii - dribling pe loc și cu deplasare - aruncarea la coș cu una/două mâini, de pe loc - aruncarea la coș din dribling - marcajul și demarcajul - sistemul de atac fără jucător pivot - sistemul de apărare om la om în propria jumătate de teren - regulamentul de joc; **Handbal** - pasa cu o mână de la umăr și prinderea cu două mâini, - de pe loc și din deplasare - driblingul simplu și multiplu - aruncarea la poartă de pe loc, aruncarea la poartă cu elan de pas adăugat, aruncarea la poartă din săritură - marcajul și demarcajul - sistemul de atac cu un jucător pivot - regulamentul de joc; **Volei** - pasa cu două mâini de sus - lovitura de atac procedeau drept - serviciul de jos / de sus, din față - preluarea cu două mâini de jos / de sus - blocajul individual - regulamentul de joc; **Fotbal** / Fotbal pe teren redus - lovirea mingii cu piciorul (cu interiorul și exteriorul labei piciorului, cu șiretul plin) - lovirea mingii cu capul - preluarea mingii - conducerea mingii - repunerea mingii din lateral - marcajul și demarcajul - deposedarea adversarului de minge, din față și din lateral - jocul portarului: prinderea, respingerea mingii; - repunerea mingii în joc, cu mâna și cu piciorul - regulamentul de joc (pe teren redus; pe teren normal)

-Discipline sportive alternative: În situații speciale determinate de dizabilitate, baza tehnico-materială, de condițiile climaterice dominante, de tradițiile locale și de opțiunile elevilor, unele discipline sportive prevăzute în programa școlară pot fi înlocuite, cu discipline sportive alternative, respectiv: sporturi specifice nevăzătorilor, sporturi cu regulament adaptat pentru copii cu dizabilitate intelectuală, discipline sportive sezoniere: schi, sanie, patinaj, înot, înot sincron; - dansul sportiv și tradițional; - sporturi de luptă și autoapărare; - jocuri sportive: oină, tenis de masă, badminton, rugby, s.a. Conținuturile acestor discipline sportive vor viza însușirea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice de bază, dezvoltarea calităților motrice specifice, însușirea regulamentului oficial și practicarea globală a acestora.

### 3.9.Elemente de organizare a activităților practice sportive:

- Formații de lucru: în perechi; pe linii succesive; pe două linii față în față; în coloană câte unul, pe două coloane câte unul, față în față; pe echipe (în regim de organizare și autoorganizare).
- Activități practice desfășurate în perechi, cu asigurarea reciprocă și cu acordarea sprijinului.
- Îndeplinirea de roluri de organizare, de conducere, de supraveghere a exersării și de arbitraj.
- Organizarea spațiilor de concurs (pentru probele atletice, pentru gimnastică, pentru jocuri sportive); cunoașterea atribuțiilor arbitrilor, atribuțiilor căpitanului de echipă

## 4.Utilizarea noilor tehnologii

Profesorul de educație fizică va efectua exerciții de adaptare/obișnuire a copiilor cu activități derulate sub formă online în vederea efectuării de activități recuperatorii și în condiții de absență fizică a specialistului (conducerea activității prin prezentarea profesorului pe un ecran sau laptop în fața elevului, obișnuirea acestuia cu explicații audio-video, dezvoltarea capacității de autoorganizare a elevului, indicarea modalităților de organizare a spațiilor de acasă pentru ușurința desfășurării activităților etc.). În organizarea acestor activități vor fi atrași și părinții copiilor, care vor putea participa la astfel de activități și îi vor putea sprijini pe aceștia în organizarea spațiilor și utilizarea tehnologiilor.

În colaborare cu profesorul de tehnologia informației, elevii vor fi obișnuiți cu utilizarea platformelor de învățare (Google classroom, Edmodo, Moodle, Microsoft Teams, Learningapps-se vor posta exerciții pe care elevii le vor putea citi și executa sub îndrumarea video a

## **V.ADAPTAREA LA PARTICULARITĂȚILE/CATEGORIILE DE ELEVI CU DIZABILITĂȚI**

Aplicarea mijloacelor specifice educației fizice impune o metodologie diferită, în funcție de specificul dizabilităților copilului.

- Puneți accent pe deprinderile fundamentale: stabilitate, locomoție și de manipulare!
- Lucrați fără rezerve pentru recuperarea dizabilităților fizice într-o manieră sistematică și progresivă!
- Arătați, demonstrați mai mult și explicați mai puțin (reduceți indicațiile verbale)!
- Transmiteți lent și clar indicațiile legate de execuție!
- Puneți accent în execuție doar pe 2 – 3 elemente!
- Repetăți demonstrația și reluați anumite indicații; metoda demonstrației se dovedește a fi mult mai eficientă decât explicația!
- Aplicați strategii de învățare multi-senzorială!
- Structurați atent conținutul fiecărei activități!
- Impuneți reguli simple în execuție!
- Utilizați materiale intuitive: afișe, ilustrații și tehnică audio-video în vederea facilitării înțelegerii acțiunilor motrice!
- Numiți întotdeauna mișcarea care se execută pentru ca subiecții să-și formeze un vocabular minim de specialitate!
- Verbalizați pe marginea acțiunii întreprinse și cereți copilului s-o facă în momentul execuției!
- Includeți multe structuri ritmice în cadrul activităților!
- Asigurați asistență în execuțiile copiilor (dacă este necesar)!
- Lăsați copiii să repete de mai multe ori acțiunile reușite, asigurând astfel dezvoltarea încrederii în forțele proprii și a sentimentului de satisfacție!
- Întăriți și încurajați permanent răspunsurile elevilor, stabilind anumite standarde de comportament, apreciind aspectele pozitive!
- Nu utilizați activități care să implice eliminarea sau izolarea elevilor în exersare!
- În mijloace aplicate, profesorul de educație fizică trebuie să țină cont de faptul că elevii cu dizabilități pot avea o atitudine diferită față de exercițiile fizice, și anume: unii doresc să participe la activități cu conținut variat, alții, dimpotrivă, preferă schimbări puține în cadrul programelor de exerciții; unii pot conștientiza traseul terapeutic și se pot concentra mai mult timp asupra execuției, alții participă doar la activități terapeutice cu un predominant caracter ludic .
- Se va urmări obținerea independenței elevilor prin:
  - atitudinea pozitivă a profesorului față de elev și problemele acestuia;
  - stimularea atitudinii active a elevului;
  - evitarea tendinței de hiperprotejare a copilului de către profesor sau de către părinți, deoarece aceasta limitează posibilitățile de exploatare a mediului și întreține teama de necunoscut (se recomandă o asistență suplimentară limitată și intermitentă- să intre singur în sală, să alerge fără să fie condus, să se joace fără intervenția profesorului-).



- facilitarea cunoașterii de către părinți a abilităților copiilor deoarece, de cele mai multe ori, familia nu încurajează comportamente motrice noi, senzațiile de mișcare deosebite, asumarea de riscuri controlate. Informarea părinților și îndrumarea acestora în organizarea timpului liber al copilului sunt necesare.

## VI. BIBLIOGRAFIE:

1. Arcan, P., Ciumăgeanu, D., "Copilul deficient mintal", Ed Facla Timișoara, 1978;
2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S., „Educație fizică și sport adaptat”, Ed. Semne, București, 2003
3. Epuran, M., Horghidan, V., "Psihologia educației fizice", IEFS București, 1979;
4. Gherguț, A. "Sinteze de psihopedagogie specială- ghid pentru concursuri și examene de obținere a gradelor didactice", ediția a II a, Ed. Plirom, Iași, 2007;
5. Săvescu, I., „Proiectarea demersului didactic la Educație Fizică pentru clasele de liceu”, Ed. AIUS PrintEd, Craiova, 2010;
6. Teodorescu, S., Bota, A., "Educație fizică și sport adaptat - pentru persoane cu deficiențe motorii", Editura Printech, București, 2007;
7. Vărășmaș, T., "Învățământul integrat și/sau incluziv", Ed. Aramis, București, 2001;
8. \*\*\*MECT-"Educație fizică, Programa școlară pentru clasa a IX-a, școli de arte și meserii", 3458 din 09.03.2004;
9. \*\*\*MECI-"Educație fizică-Programe școlare pentru clasele IX-XII liceu", București, 2009.

## AUTORI:

Coordonator ME-MITRAN LILIANA MARIA-inspector general

Cadru didactic	Unitatea școlară de proveniență
Nicodin Ioan Octavian	Liceul Tehnologic "Sava Brancovici" Ineu
Bot Adrian	CSEI "Christiana" BOCȘA
Nicodin Cosmina Florica Maria	Liceul Tehnologic "Sava Brancovici" Ineu
Dulhaz Ionel Daniel	Colegiul de Arte "Sabin Drăgoi" Arad